



CEIP MIGUEL DE CERVANTES
Fuengirola



PLAN DE ACTUACIÓN
HHVS: CRECIENDO EN SALUD

CEIP MIGUEL DE CERVANTES
FUENGIROLA

CURSO 2020/2021



Creciendo en Salud

Plan de actuación

Línea educativa obligatoria:

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, hábitos, conductas, comportamientos de los individuos y los grupos de población que conllevan la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

Es por ello que se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materia de salud, debido a que a temprana edad o precozmente es donde se adquieren los hábitos y conductas que perduran de por vida en un determinado individuo.

Este curso escolar estará marcado por la especial relevancia que va a tener la higiene personal y de grupo para luchar contra la pandemia del COVID-19.

Línea educativa optativa:

Hábitos de vida saludable: de alimentación, higiene, postural y actividades físicas

Educación emocional en colaboración con el Plan de Convivencia

Educación vial para el uso de vehículos de movilidad personal no contaminante.

Los **participantes y dinamizadores** del programa en el centro son:

- Coordinadora del programa: Ángel García Soriano.
- Equipo directivo del centro.
- Profesorado del centro.
- Equipo de Orientación Educativa.
- Coordinadores o coordinadoras de otros Planes del centro.
- Profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía, en función de los recursos de su zona.
- AMPA.

Análisis del entorno.

El CEIP Miguel de Cervantes se encuentra en una zona urbana la población de Fuengirola. Cuenta con unos 480 alumnos y alumnas de Infantil y Primaria.

A tan solo 200 metros del centro se encuentra el complejo polideportivo municipal ELOLA de Fuengirola que oferta muchas actividades deportivas para niños y adultos de todas las edades. Así mismo en el centro se lleva a cabo el Plan de Deporte en la escuela (suspendido actualmente por el Plan covid-19) y el ayuntamiento de la localidad ofrece multitud de actividades deportivas para el alumnado tanto en horario lectivo como en horario de ocio (suspendidas las



actividades complementarias y extraescolares deportivas para no romper los grupos burbujas por el Plan Covid-19).

Cabe destacar que el barrio es muy urbano y hay pocos parques o plazas grandes cercanas. Debido a la existencia de negocios grandes superficies hay también mucho tráfico.

En las proximidades hay un gran gimnasio perteneciente a una cadena nacional que colabora con el centro en actividades puntuales.

El centro cuenta con un espacio abierto enorme que se utiliza como espacio de recreo y para dar las clases de educación física. Tiene una pista para fútbol, cuatro para baloncesto, una de voleibol, un espacio de gradas, también un espacio verde de huerto que estaremos dinamizando durante este curso y un patio con distintos juegos para educación infantil.

También tiene un porche que se usa como gimnasio (ahora con el COVID-19 no podemos usar), un aula de música, biblioteca, un salón de actos que pueden utilizarse para hacer reuniones y actividades con el alumnado o con las familias de los escolares.

El curso pasado se recogió diversas propuestas por parte de las familias, compañeros y los niños y niñas que se pondrán en marcha durante este curso y se explicaran más adelante en otro epígrafe.

Planes anteriores

El Centro lleva varios años participando en este programa. Hemos apostado por actuaciones decididas en hábitos saludables de alimentación, ejercicio físico y educación emocional. Consideramos este programa un instrumento eficaz para complementar y ampliar las actuaciones llevadas a cabo en materias como la EF, la CCNN y la educación en valores. Por poner un ejemplo, el centro ha decidido aumentar la carga lectiva de EF en los primeros niveles de Primaria con respecto a cursos anteriores.

El curso pasado no pudimos participar en este programa por un despiste en la fecha para solicitarlo. Ello no supuso dejar de hacer actuaciones y nos lo tomamos como si estuviésemos dentro de la convocatoria. Podemos destacar la labor del Ampa para compensar la aportación de fruta que teníamos en cursos anteriores.

Detección de necesidades del Alumnado.

La gran oferta deportiva de la zona dónde se ubica el centro más la oferta del propio (este curso suspendida por el Covid-19) hace que las necesidades del alumnado estén casi cubiertas. Nuestro centro es frontera con Mijas y en concreto con Las Lagunas de Mijas por lo cual se duplica la oferta deportiva por parte de los dos Ayuntamientos. A ello añadir los Clubs deportivos de la zona que amplían la oferta.

Activos en Salud del Centro.

El centro cuenta este curso con tres profesores de E.F. que junto con los coordinadores de otros planes como el de Convivencia, Igualdad y Prevención de



riesgos; formamos un equipo de trabajo compenetrados y solidarios que nos prestamos ayuda para colaborar en atender las actuaciones de estos planes. Sí a ello sumamos un E.D. , Claustro y Ampa , sensibles y activos en estos temas,

pues completamos un plantel muy propicio para dar respuestas a este programa de HHvSS.

Bloques temáticos y objetivos específicos.

Antes de plantear los objetivos y actividades del Plan de hábitos de vida saludable, hay que tener en claro algunos conceptos a familiarizar. Se entiende por concepto hábitos de vida saludable, aquella forma de vida que la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimenticia, actividad física, intelectual e higiene. Contaremos siempre y estará presente:

- ⑩ Pirámide de alimentación.
- ⑩ Dieta mediterránea y consumo de frutas y verduras.
- ⑩ Practica de actividad física. Recreos activos (juegos sin materiales). Vuelta a la calma o relajación después del recreo.
- ⑩ Higiene corporal (La higiene de manos y uso de mascarillas será fundamental en la lucha contra el COVID-19, dentro del protocolo COVID del centro) .
- ⑩ Higiene postural. Uso adecuado de las NNTT (levanta la cabeza)
- ⑩ Educación vial tanto peatonal como de usuario de vehículos de movilidad personal. (Dependerá de las circunstancias que nos deje el Covid-19 en el segundo y tercer trimestre)
 - ⑩ Educación emocional. Reconocimiento y expresión de emociones: enfado, alegría, tristeza, miedo...

Existen factores fundamentales que inciden positivamente en los hábitos de vida saludable, están directamente relacionados con el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere. Se debe tener presente que para construir una comunidad educativa saludable y estos pueden definirse en:

- ⑩ Empatía: ponerse en el lugar del otro.
- ⑩ Autoestima
- ⑩ Responsabilidad.
- ⑩ Asertividad.
- ⑩ Actitudes cooperativas y trabajo en equipo.
- ⑩ Resolución de conflictos de manera pacífica.
- ⑩ Conciencia del cuerpo y de la mente.
- ⑩ Vivir el aquí y el ahora (Mindfullnes).



Plan de Actuación

- Fomentar políticas y planos de acción para mejorar hábitos de alimentación y aumentar la actividad física del alumnado del centro.
- Sensibilizar e informar a la comunidad educativa del impacto positivo que tiene por su salud una alimentación equilibrada y la practica regular de ejercicio.
- Conocer la dieta mediterránea, trabajar con la pirámide de los alimentos y con recomendaciones nutricionales, en los distintos niveles.
- Poner en práctica durante todo el curso escolar el “Frustrómetro” del centro en el que se hace un registro diario del consumo de fruta de nuestro alumnado. Los grupos con mayor puntuación reciben diplomas y/o premios.
- Promover la salud a través de la higiene corporal y especialmente la lucha contra el COVID-19, sensibilizando a la comunidad escolar de la importancia del uso de la mascarilla, el lavado de manos y la guarda de la distancia de seguridad.
- Promover la práctica de ejercicio en la escuela, potenciar la autoestima y la aceptación del propio cuerpo desde distintas áreas de conocimiento.
- Promocionar el uso de vehículos de movilidad personal no contaminantes (bici, patinetas, patinetas eléctricas...) de forma segura para ir y venir del colegio.
- Concienciar sobre la importancia de ir andando o en bici-patinetas al colegio por rutas seguras, para mejorar nuestra salud y ayudar al medio ambiente.
- Celebración de la semana de la Salud con actividades programadas por el centro, la AMPA y otras entidades deportivas colaboradoras del entorno.
- Informar a las familias sobre la alimentación adecuada de los niños y niñas con la colaboración de distintas instituciones de la ciudad, concretamente el centro de salud de referencia.
- Establecer comunicación con distintos tipo de organizaciones (deportivas, medioambientales, etc.) para que nos den información y realicen actividades en el centro.
- Colaboración estrecha con el AMPA del centro que suministrará fruta a nuestro alumnado en los meses que no hay reparto desde el programa de consumo de la Junta de Andalucía.
- Trabajo del “juego limpio” en Educación Física.
- Educación emocional.
- Trabajar en las aulas a través de rincones donde se trabajen las emociones, el reconocimiento y la expresión de las mismas de manera asertiva.
- Dar a conocer técnicas como en Mindfullnes al profesorado para que trabajen en sus aulas con ella.
- Utilizar la biblioteca del centro como lugar de trabajo sobre lecturas de valores, debates, mesas redondas y coloquios.



- Trabajar en distintas áreas la autoestima, el amor propio y la seguridad en uno mismo.
- Actividades que se realizarán tras el visionado de presentaciones de power point, películas, cortos, etc. en los que se expliquen las razones por las que debemos mantener un estilo de vida saludable, mediante el uso de las TIC.
- Elaborar folletos de dietas saludables para entregar a las familias con algunos alimentos recomendados para que se tomen con mayor frecuencia, basándonos en la pirámide de los alimentos.
- Desarrollar estrategias para que nuestro alumnado aprenda a reconocer, manejar y controlar emociones propias y de los demás con el mayor respeto posible.
- Trabajar las emociones a través de cuentos, cortos, películas, teatros, etc.
- Mindfulness en el aula a través de pequeñas dinámicas.
- Solucionar problemas de la clase que pueden ocurrir a través de momentos de asambleas.
- Creación de un rincón de los sentimientos o de las emociones destinado al trabajo individual o en pequeño grupo donde se trabaje la empatía y a la resolución de conflictos personales y grupales de manera pacífica y donde los niños y niñas puedan ir en situaciones de descontrol a calmarse y relajarse.
- Poner un panel informativo sobre los distintos contenidos que trabajamos en clase de educación física tanto para el alumnado como para las familias. En ella se pondrá la temporalización de contenidos y también las reglas básicas de los deportes que estemos trabajando.
- El alumnado realizará trabajos de investigación sobre la oferta deportiva de la localidad de Fuengirola.
- El profesorado realizará una vez por mes un desayuno saludable en la sala de profesores. (Suspendida provisionalmente por el protocolo Covid-19 del centro)
- Promover en la comunidad educativa la necesidad de respetar el medio en el que vivimos mediante el reciclaje y la reducción de residuos. Así como la utilización de materiales que contribuye a ellos como el uso de tupper y botellas rellenables y la colocación de distintas papeleras para los distintos residuos.

Estrategias de integración curricular

Trataremos de trabajar el Plan de Creciendo en salud de manera transversal en el currículo, especialmente en el área de Educación física que aumenta su carga horaria durante este curso, siendo de tres horas semanales de 1º a 3º de primaria y de dos horas semanales de 4º a 6º de primaria, destinando un tramo a los hábitos de vida saludable. Además se trabajará a través de las distintas áreas de conocimiento, en especial con las CCNN.

En las programaciones de aula y también en los distintos proyectos y planes del centro se intentará que esté presente. Se hará mayor hincapié en las de las ciencias



naturales y sociales y la educación física sin dejar en las demás de integrar temas y actividades relacionadas con el estilo de vida saludable y las emociones.

También se intentará trabajar en la hora del desayuno de la mañana (es en la clase y por tanto propicia el fomento de HHvSS, en especial la alimentación sana) y en los recreos activos sin juegos violentos.

Las efemérides son buenos momentos para afianzar a través de la toma de conciencia de diversos temas (actitudes para la paz, contra la violencia de género, celebración del día del planeta, celebración de la Navidad, excursiones y días de convivencia etc...)

Junto con los coordinadores de los otros planes que existen en el centro (Coeducación, Escuelas deportivas, etc.) se intentaran hacer actividades conjuntas.

- Propuestas de formación

El profesorado del centro, al igual que el curso pasado se formará en “Disciplina positiva”, “Mindfulness”, “Yoga en la escuela”, “Primeros auxilios” y otras propuestas lanzadas por el CEP que se vean convenientes para el centro.

- Recursos educativos.
- Recursos materiales.
- Vídeos, películas y cortos.
- Dossier de dinámicas de grupo.
- Revistas y cuentos.
- Material fungible.
- Internet.
- Material de educación física.
- Recursos humanos.
- Claustro de profesores del centro.
- Alumnado. Servicios sanitarios de la comunidad.
- Deportistas de la localidad.
- Familias.
- Panel de educación física.
- AMPA.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DE LAS ACTUACIONES PREVISTAS.

- Reuniones y tutorías con las familias.
- Claustros con el profesorado y ETCP para debatir y concretarlas diferentes actividades que pretendemos realizar.
- Consejo Escolar.
- IPASEN.
- Redes Sociales.
- Exposición en carteleras y corchos de las aulas, pasillos y del hall del centro de los trabajos realizados.



- Folletos, carteles, trípticos elaborados por el propio alumnado del centro.
- Comunidad Colabora Creciendo en Salud.
- Seguimiento y evaluación.

Durante el curso 2020-2021 se realizarán pequeñas reuniones donde se pregunte al profesorado del centro como van funcionando los grupos con las pequeñas actividades propuestas, si se observan cambios o no y las nuevas necesidades que se vislumbran para poder dar respuesta a las mismas durante el mismo curso o considerar para el curso siguiente.

Para realizar una evaluación formativa y continua a lo largo de todo el curso escolar contaremos con una serie de instrumentos: diario de clase, registro del profesorado, charlas y debates, y como no, la observación directa.

Al finalizar el curso, en el mes de junio se realizará una memoria informativa donde se hará un análisis de la consecución de los objetivos y contenidos propuestos, al igual que de las actividades desarrolladas y las dificultades encontradas durante la realización de las mismas. Encontrando así posibles propuestas de mejora para el siguiente curso.

Cronograma de actuaciones

- Primer trimestre
 - Semana de sensibilización de normas y hábitos del programa COVID-19 del centro.
 - Organización de actividades deportivas en el patio Primaria e Infantil. Juegos sin materiales y separados por grupos burbujas(Plan Covid-19)
 - Entrega de fruta por parte de la AMPA un día de septiembre, octubre, noviembre y diciembre.
 - Frutómetro.
 - Desayuno saludable docentes del centro. (suspendido provisionalmente por protocolo Covid-19 del centro)
 - Educación postural. Uso responsable de las NN.TT. (Levanta la cabeza)
 - Evaluación de las actuaciones por el EPS.
- Segundo trimestre
 - Efemérides: “Día de la paz” Se realizarán distintos juegos de equipo o cooperativos. (Solo el grupo burbuja)
 - Revisión y actualización del programa COVID-19.
 - “Día de la amistad”
 - Juegos en el patio de Primaria. (Solo cada grupo burbuja)
 - Participación en la liguilla del programa “Deporte en la escuela”. (Suspendido por los protocolos del Covid-19)
 - Semana de la educación vial.



- Entrega de fruta por parte de la AMPA, una vez al mes en los meses que no se entreguen con el programa de consumo de frutas y verdura.
- Participación en el programa de consumo de frutas y verduras.
- Frutómetro
- Desayuno saludable docentes del centro.(suspendido provisionalmente por protocolo Covid-19 del centro)
- Educación postural. Uso responsable de las NN.TT. (Levanta la cabeza)
- Evaluación de las actuaciones por el EPS.

- Tercer trimestre.
 - Efemérides: Semana de la salud que incluye el “Día mundial de la salud”.
 - XXX Semana cultural.
 - Evaluación del protocolo COVID-19.
 - Exhibiciones deportivas en el patio primaria e infantil.
 - Entrega de fruta por parte de la AMPA, una vez al mes en los meses que no se entreguen con el programa de consumo de frutas y verdura.
 - Participación en el programa de consumo de frutas y verduras.
 - Frutómetro
 - Desayuno saludable docentes del centro.(suspendido provisionalmente por protocolo Covid-19 del centro)
 - Semana de la educación vial.
 - Evaluación final de las actuaciones por el EPS.

Además de esto, las actividades que no dependen de nosotros y son ofertadas en fechas que no podemos todavía colocar en ningún trimestre (formación del profesorado del centro, charla de los servicios de protección civil, centro de salud de Fuengirola, Asociación Española contra el Cáncer, guardia civil, policía...etc.)

Metodologías de trabajo para las actuaciones:

- Trabajo por proyecto en Infantil
- UDI del centro o de los ciclos
- Trabajos de investigación y presentaciones (tercer ciclo)
- Elaboración de vídeos-tareas para HHvSS en Classroom
- Fichas de trabajo en el aula de HHvSS en EF (días de mal tiempo)
- Elaboración de entradas en el Blog de EF sobre líneas de actuaciones de este programa.